



Voimaantuva vanhemmuus

- Opas odottaville ja pienten lasten
vanhemmille

Opas on kehitetty Laurea ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä
syksyllä 2012

Tekijät:

Tia Luoto ja Mira Ponkilainen

Sisällys

Esipuhe

Voimavarat

- Mitä voimavarat ovat?
- Arjessa jaksaminen
- Omien voimavarojen tunnistaminen
- Voimavarojen vahvistaminen
- Selviytymisvoimavarat
- Kuormittavat tekijät
- Oman tukiverkoston luonti
- Ajanhallinta perheessä

Vanhemmuus

- Vanhemmuuden roolit
- Vanhemmuuden kehityskaari
- Riittävän hyvä vanhemmuus

Parisuhde

- Parisuhteen perusta
- Parisuhteen muuttuminen lapsen myötä
- Parisuhteen ylläpito
- Erilaisuuden kohtaaminen parisuhteessa
- Seksuaalisuus

Linkejä

Lähteet

Esipuhe

Pienten lasten vanhemmillä kuluu usein paljon voimavaroja arjen pyörittämiseen ja mahdollisen parisuhteen ylläpitämiseen. Tämän vuoksi on tärkeä joskus pysähtyä pohtimaan omia voimavaroja, millä keinoin juuri sinä selviät omista arjen haasteista?

Tähän oppaaseen on koottu tietoa voimavaroista ja niiden löytämisestä. Omien voimavarojen tunnistaminen on erityisen tärkeää arjen jaksamisessa, eikä siihen ole kiinnitetty mielestämme tarpeeksi huomiota.

Olemme kirjottaneen tämän sinulle lasta odottavalle tai pienen/ pienten lasten vanhemmalle. Oppaan avulla toivomme sinun löytävän pohdittavaa omista voimavaroistasi ja niiden käyttämisestä arjen hallinnassa.

Itse ottamiemme kuvien avulla olemme pyrkineet luomaan oppaasta miellyttävän lukea.

Helsingissä 13.11.2012 Mukavia lukuhetkiä sinulle toivottaa Tia Luoto ja Mira Ponkilainen

Voimavarat

Lapsen syntymän on todettu tuovan lisää voimavaroja, mutta myös kuormittavia tekijöitä.

Perheen voimavarat määritellään tekijöiksi, jotka auttavat yksilöä kehittymään eri rooleissa sekä auttavat välttämään kuormittavia häiritsevyyksiä tai selviytymään niistä onnistuneesti.

Perhe jolla on vahvat voimavarat ja kyky selviytyä negatiivisistä asioista, luovat lapselle suotuisat kasvuedellytykset.

Voimavaraisuuteen vaikuttaa voimia antavien ja kuormittavien tekijöiden välinen suhde. On tärkeää, että perhe tunnistaa omat voimavarat ja toimii aktiivisesti niiden lisäämiseksi. Voimavarojen olemassa olo ei pelkästään riitä, vaan perheen on myös kyettävä ottamaan voimavarat käyttöönsä.

Tunnistatko sinä omat voimavarasi?

Osaatko ottaa voimavarat tarvittaessa käyttöön?

Mitä ovat voimavarat?

Voimavarat ovat sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä, jotka auttavat jaksamaan vaikeiden elämäntilanteiden aikana sekä kestämaan kuormittavia tekijöitä.

Perheen voimavarat liittyvät sosiaalisiin suhteisiin, parisuhteeseen, lastenhoitoon, taloudelliseen tilanteeseen, terveydentilaan, vanhemmuuteen ja ajankäyttöön.

Sisäiset voimavarat

Perheen sisäisiin voimavaroihin lukeutuvat mm. perheenjäsenten väliset suhteet kuten läheinen parisuhde, kyky toimia vanhempina ja kyky luoda turvallinen suhde lapsiin.

Ulkoiset voimavarat

Perheen ulkopuolisiin voimavaroihin katsotaan kuuluvan perheen ulkopuolelta saatu sosiaalinen tuki, perhepoliittiset päätökset sekä lapsiperheille suunnatut palvelut kuten neuvolasta saatu tuki.

Tunnistatko omat sisäiset voimavarat?

Oletko saanut perheen ulkopuolelta apua?

Jos olet, onko se auttanut sinua?

Arjessa jaksaminen

Lähes puolet vanhemmista on huolissaan jaksamisestaan vanhempina. Huolenaiheet tulevat yhteiskunnallisista ja yksilöllisistä seikoista.

Vanhemmuutta kuormittavat: työasiat, omaan terveyteen liittyvät seikat sekä puolisoiden väliset pulmat ja omassa lapsuudessa koetut pelot kuten omien vanhempien riitelemisen.

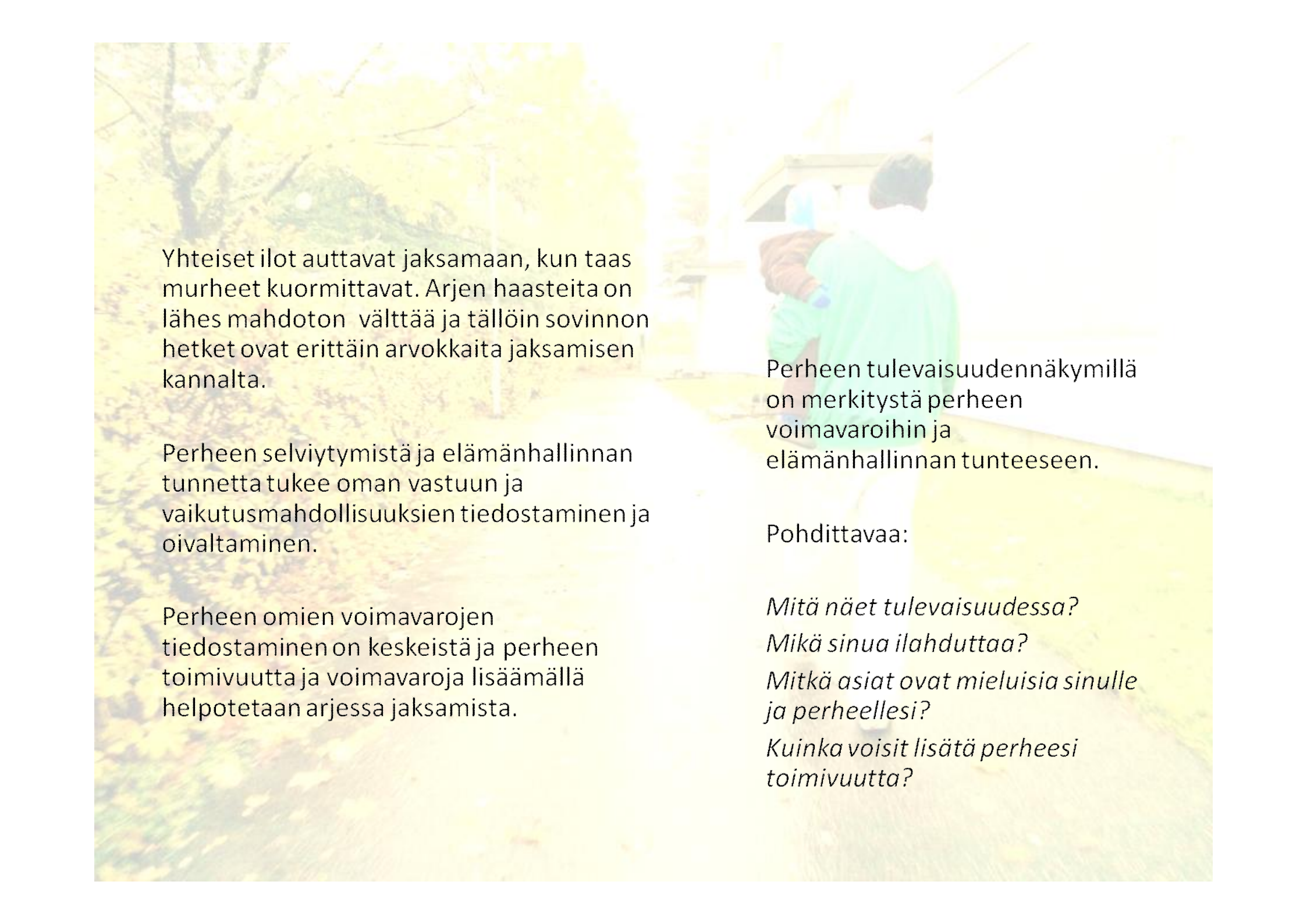
Lapsen saaminen on suuri muutos elämässä. Vanhemmuus rikastaa, mutta on samalla hyvin haastavaa. Lapsen myötä kasvetaan vanhemmiksi ja lapsen varttuessa onnen ja huolenkokemukset muuttuvat.

Pohdittavaa:

Onko sinun arkesi muuttunut lapsen myötä? Jos on, millä tavalla?

Mitkä asiat ovat kuormittaneet perheesi arkea? Ja mitkä asiat ovat edesauttaneet arjessa jaksamista?





Yhteiset ilot auttavat jaksamaan, kun taas murheet kuormittavat. Arjen haasteita on lähes mahdoton välttää ja tällöin sovinnon hetket ovat erittäin arvokkaita jaksamisen kannalta.

Perheen selviytymistä ja elämänhallinnan tunnetta tukee oman vastuun ja vaikutusmahdollisuuksien tiedostaminen ja oivaltaminen.

Perheen omien voimavarojen tiedostaminen on keskeistä ja perheen toimivuutta ja voimavaroja lisäämällä helpotetaan arjessa jaksamista.

Perheen tulevaisuudennäkymillä on merkitystä perheen voimavaroihin ja elämänhallinnan tunteeseen.

Pohdittavaa:

Mitä näet tulevaisuudessa?

Mikä sinua ilahduttaa?

Mitkä asiat ovat mieluisia sinulle ja perheellesi?

Kuinka voisit lisätä perheesi toimivuutta?

Omien voimavarojen tunnistaminen

Tunnistamalla omat voimavarat, voimme paremmin hyödyntää niitä.

Yksilön voimavarat voivat koostua terveydestä, motivaatiosta ja itsetuntemuksesta. Esimerkiksi sosiaalinen ihminen voi nähdä omana voimavaranaan vuorovaikutustaidot, tunteidot ja kyvyn solmia sosiaalisia suhteita. Henkinen ihmistyyppi taas voi ammentaa voimavaroja uskosta. Muita yksilöllisiä voimavaroja voi olla esimerkiksi liikunta, ystävät ja musiikki.

Omia voimavaroja pohtiessasi voit käyttää apuna seuraavia kysymyksiä:

Mieti mitkä asiat saavat sinut onnelliseksi ja miten ne näkyvät sinussa?

Mitkä asiat ovat auttaneet sinua vaikeiden tilanteiden yli?

Mitä teet ensimmäiseksi kun kohtaat vastoinkäymisiä?

Voimavarojen vahvistaminen

Voimavarojen vahvistamisella pyritään hallitsemaan tekijöitä, jotka vaikuttavat yksilön terveyteen.

Voimavarojen vahvistamisen edellytyksenä on omien voimavarojen tunnistaminen ja tämän myötä pyritään oppimaan voimavarojen käyttöönottoa.

Voimavarojen vahvistaminen auttaa yksilöä hallitsemaan omaa elämää.

Joskus voimavarojen vahvistamiseen saatetaan tarvita ulkopuolista apua.

Miten huomaat itse vahvistavasi omia voimavaroja?



Selviytymisvoimavarat

Selviytyäkseen vaikeasta tilanteesta ihminen tarvitsee riittävää tietoutta, joka lievittää avuttomuuden tunnetta ja auttaa ymmärtämään asiaa.

Psykologi Ofra Ayalon on kehittänyt kokonaisvaltaisen selviytymismallin BasicPh, johon on valittu kuusi vallitsevaa ulottuvuutta keskeisten psykologisten koulukuntien teorioista, yhdessä ne muodostavat ihmisen selviytymisvoimavarat.

B= Usko

A= Emotionaalinen

S= Sosiaalinen

I= Mielikuvitus

C= Kognitiivinen

Ph= Liikunta

Malli huomioi ihmisen yksilöllisyyden ja erilaiset selviytymistavat. Reagoidessaan stressiin ihminen käyttää useampaa kanavaa yhtä aikaa luoden ainutlaatuisen selviytymistavan eri ulottuvuuksista. Usein ihmisillä on kuitenkin tietty selviytymistapa, jota he suosivat eri tilanteissa.

Selviytymismallin avulla on mahdollista ymmärtää yksilön vahvuuksia ja tarjota näin ollen apua stressinhallinnan eri vaiheissa.

Henkisesti suuntautunut (B) turvautuu siihen, että esimerkiksi uskonto tai ideologia antaa elämälle merkityksen.

Emotionaalisesti suuntautunut (A) ilmaisee tunteensa joko kielellisesti tai non verbaalisesti esim. piirtäen.

Sosiaalisesti suuntautunut ihminen (S) käyttää selviytyäkseen ryhmään tai johonkin järjestöön kuulumista ja siinä toimimista. Ystävät ovat myös tärkeä voimavara tätä selviytymiskanavaa käyttävälle.

Luova selviytyjätyyppi (I) käyttää mielikuvitusta apunaan, löytääkseen ratkaisuja ongelmiinsa tai vältelläkseen niitä.

Kognitiivinen selviytyjätyyppi (C) käsittelee ongelmatilannetta keräämällä tietoa, käymällä sisäistä dialogia ja etsimällä omaa suuntaa.

Ph –tyypin ihmiset käsittelevät stressaavia tilanteita pääasiassa toimimalla fyysisesti ja heille suurena voimavarana toimiikin liikunta sekä asioiden tekeminen

Kuormittavat tekijät

Kuormittavat tekijät lisäävät perheen haavoittuvuutta ja ovat yhteydessä perheen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Jos kuormittavia tekijöitä on enemmän kuin voimavaroja, on perheellä suurempi riski ongelmien kehittymiselle.

Lapsiperheessä kuormittavia tekijöitä on usein taloudellinen tilanne, sairastumiset, arkiset ristiriitatilanteet, lasten lukumäärä ja muutto.

Perheen kuormittavuutta on mahdollista vähentää lisäämällä perheen sisäisiä voimavaroja ja sosiaalisia verkostoja tuen saamiseksi.

Haavoittuvuus on riski terveydellisille ongelmille ja laiminlyönneille. Se vaihtelee eri elämäntilanteissa stressitekijöiden ja selviytymistaitojen mukaan.

Pohdittavaa:

Millainen tasapaino mielestäsi sinun perheelläsi on haavoittuvuuden ja voimavarojen suhteen?

Pohdi myös mitä kuormittavia tekijöitä teidän perheessä on?

Oman tukiverkoston luonti

Mieti mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä ja millaisen tukiverkoston tarvitset jaksaksesi vanhempana?

Lisäksi voit pohtia ketkä ovat läheisiä ihmisiä sinulle? Ja kuinka pidät heihin yhteyttä?

Pohdi voisitko saada tukea seuraavilta tahoilta?

- Neuvola
- Leikkipuisto
- Ystävät, sukulaiset
- Erilaiset perhekerhot ja kahvilat
- Kirkko ja seurakunta
- Tukipuhelimet
- Päivähoito

Ajanhallinta perheessä

Ajanhallinta pikkulapsi perheessä voi tuntua hankalalta ja tämä voi aiheuttaa ongelmia arjessa jaksamiseen.

Omaa aikaa voi hallita ja on tärkeää priorisoida suoritettavia tehtäviä ja asioita.

Asioille on hyvä laatia tärkeysjärjestys, jonka mukaan toimia. Pyri tekemään itsesi ja perheesi kannalta olennainen ja vasta sitten vähemmän tärkeät asiat.

Puolison kanssa kannattaa keskustella työnjaosta perheessä. Pohdi seuraavia asioita:

Onko perheenne työnjako tasapuolinen?

Mitä toinen voi tehdä auttaakseen toisen työtaakkaa?

Täydellisyyden tavoittelusta kannattaa luopua, sillä se aiheuttaa lisääntyvää tyytymättömyyttä ja turhautumista.

Lepopäivät arjen keskellä ovat myös tärkeitä. Tällöin on hyvä nauttia vapaa-ajasta ja unohtaa turha suorittaminen.

Vanhemmuus

Vanhemmuuteen kasvamisen prosessi alkaa jo raskauden alkuvaiheessa, toisilla jo aiemmin, mutta siirtyminen vanhemman roolin ei välttämättä käy helposti.

Vanhemmuus on samaan aikaan mahdollisuus onneen ja iloon, sekä mahdollinen stressin ja kriisin paikka.

Vanhemmuuden myötä identiteettimme ja roolimme muokkautuvat, myös elämän arvot sekä tavoitteet voivat muuttua. On kuitenkin tärkeää muistaa, että vanhemmuus on rooli elämässä, ei koko elämä.

Kaiken muutoksen keskellä on ehdottoman tärkeää huolehtia itsestään ja parisuhteestaan. Turvallinen parisuhde edistää toimivaa vanhemmuutta.

Pohdittavaa:

Mitä iloa vanhemmuus on sinulle tuonut?

Kuinka vanhemmuus on muuttanut elämääsi?

Millä keinoin voisit huolehtia omasta jaksamisestasi?

Vanhemmuuden roolit

Vanhemmuus pitää sisällään monia rooleja, joita vanhempi vaihtelee tarpeen mukaan. Erilaiset roolit ovat tarpeellisia erilaisissa tilanteissa.

Päärooleja on viisi:

- Huoltaja,
- Rajojen asettaja,
- Rakkauden antaja,
- Ihmissuhdeosaaja
- Elämän opettaja

Nämä pääroolit jakautuvat vielä useampiin alarooleihin.

- Huoltaja on lapsen tarvitsema sisäinen turva, joka antaa tarvittavaa tukea ja apua.
- Rakkauden antajana vanhempi osoittaa kiinnostusta lapsen tekemisiä kohtaan olemalla läsnä.

- Elämän opettajan roolissa vanhempi kertoo lapselle elämän tosiasioista asiallisesti ja todenmukaisesti.
- Ihmissuhdeosaamista vanhemmat näyttävät lapselleen oman esimerkin kautta. Ihmissuhdetaitoihin liittyvät mm. käytöstavat, muiden ihmisten kohtelu sekä vuorovaikutus roolit.
- Rajojen asettajana vanhempi asettaa lapsen toiminnalle rajat ja asettuu itse vastarooliin, jolle lapsi voi turvallisesti olla vihainen. Tällä tavoin vanhempi osoittaa lapselle välittämistä ja turvallisuutta.

Tunnistatko itsellesi vahvoja rooleja?
Miten ne ilmenevät sinussa?

Vanhemmuuden kehityskaari

Vanhemmaksi kasvua voidaan kuvata kehityskaarena. Kasvu alkaa lapsen odotusaikana, jolloin ajatukseen äitinä tai isänä olosta sopeudutaan. Tämä on hyvää aikaa keskustella kumppanin kanssa odotuksista ja toiveista tulevaa kohtaan sekä jakaa huolet ja pelot.

Yksinodottavankin voi olla hyvä hakeutua ihmisten lähelle, joiden kanssa jakaa tunteet tulevasta.

Vanhemmuus kasvaa ja kehittyy koko ajan lapsen kehityksen mukana. Perheessä jossa on pieni lapsi, vaaditaan vanhemmilta paljon aikaa ja kärsivällisyyttä.

Ensimmäisten elinvuosien aikana luodaan perusta perusturvallisuudelle, vuorovaikutukselle sekä oikean ja väärän oppimiselle. Vanhempien kannattaa tällöin pyrkiä sopimaan yhteiset kasvatuseriaatteet.

Pohdittavaa:

Keskusteletteko kumppanisi kanssa kasvatuksesta?

Kuinka olette ratkaisseet mahdolliset ristiriidat?

Oletko saanut tukea vanhemmuuteen? Jos olet, niistä mistä?

Riittävän hyvä vanhemmuus

Jokainen meistä haluaa olla hyvä vanhempi. Olemme omaksuneet omasta perheestä ja lähiympäristöstä erilaisia kasvatustapoja, joiden myötä pyrimme muokkaamaan omaa vanhemmuutta.

Arjen pyörittäminen on kuitenkin rankkaa ja joskus voi olla tilanteita, jolloin vanhempi ei vain yksinkertaisesti jaksakaan toimia omien ja ympäristön odotusten mukaisesti. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, sitä että on huono vanhempi.

Täydellistä vanhempaa ei ole olemassakaan. Anna siis itsellesi lupa "luistaa" joistakin asioista ja säästä näin voimiasi.

Riittävän hyvä vanhempi erottaa omat tarpeensa ja toiveensa, lapsen tarpeista ja toiveista sekä pystyy asettumaan lapsen asemaan. Vanhempi kykenee asettamaan turvallisia rajoja lapselle ja sietää lapsen eri tunteenpuuskia.

Kaikista tärkeintä on, että lapsi saa riittävästi vanhemman läsnäoloa ja turvaa.

Pohdittavaa:

Missä asioissa olet erityisesti huomannut tarvitsevasi armeliaisuutta itseltäsi?

Parisuhde

Puolisoiden keskinäinen suhde on erityisen tärkeä voimavara lapsiperheessä.

Parisuhteen onnellisuus lapsiperheessä on todettu olevana yhteydessä tasaiseen työnjakoon kotona, vuorovaikutuksen sujumiseen ja vapaa-ajan viettoon.

Parisuhde, joka ei ole tyydyttävä voi muuttua psyykkisesti kuormittavaksi ja sairastumisen riski kasvaa. Hyvä parisuhde toimii voimavarana epätoivoa vastaan.

Yksilön sisäiset ja ulkoiset voimavarat ovat yhteydessä myös parisuhteeseen. Mitä vähemmän perheessä on kuormittavia tekijöitä ja mitä enemmän he saavat sosiaalista tukea, sitä parempi usein on parisuhdekin.

Pohdittavaa:

Mihin kaikkeen olet tyytyväinen parisuhteessasi?

Mitkä voimavarat tukevat parisuhdettasi?

Parisuhteen perusta

Koska jokainen ihminen on erilainen kokemuksineen ja temperamentteineen on selvää, että parisuhteetkin ovat erilaisia.

Tuomme parisuhteeseen oppimiamme malleja sekä toimintatapoja omasta elämästä ja ne näkyvät etenkin kriisitilanteissa, jonka vuoksi niitä on tärkeää oppia tunnistamaan.

Toista ihmistä ei voi muuttaa, mutta itseään voi. Kumppania ei tule koskaan pitää itsestään selvyytenä. Kun jaksaa osoittaa kumppanille huomiota ja ihailua saamme sitä itsekin.

Pohdittavaa:

Missä asioissa ihaillet kumppaniasi? Entä itseäsi?

Koska viimeksi osoitit hellyyttä kumppanillesi?

Parisuhteen muuttuminen lapsen myötä

Vauvan tullessa perheeseen, myös parisuhde muuttuu. Vauvan tulo tuo tullessaan iloa ja riemua, mutta myös itkoa ja väsymystä.

Yhtäkkiä täytyy olla kumppani sekä vanhempi. Perheen aikuisetkin tarvitsevat rakkautta ja hellyyttä.

Aluksi vanhemmuus saattaa viedä kaiken ajan ja parisuhde saattaa jäädä toissijaiseksi. On tärkeää osata arvostaa omaa parisuhdettaan eri elämänvaiheissa ja iloita sen hyvistä asioista. Yhdessäololle on löydettävä aina uusia syitä.

Lapsen syntymän jälkeen toiset parisuhteet kukoistavat ja lapsentulo nähdään perhettä voimaannuttavana tekijänä, kun taas toisissa parisuhteissa koetaan enemmän ristiriitaisuuksia.

Pohdittavaa:

Kuinka sinun parisuhteesi on muuttunut tai uskot sen muuttuvan lapsen myötä?

Mitä syitä sinä löydät yhdessäololle?

Uupuneilla vanhemmilla ei välttämättä parisuhteen huolto käy mielessäkään. Vauva tuo mukanaan rutiineja yötä päivää ja kaikkea ei välttämättä kerkeä tehdä. Tällöin on tärkeä miettiä yhdessä, mikä on oikeasti merkityksellistä.

Jos molemmat vanhemmat eivät saa tarpeeksi lepoa voivat vanhemmat olla ärtyneitä ja uupuneita. Uuden omaksuminen voi nostaa molempien vanhempien stressitasoa.

Toisen huomiointi ja kehuminen kaiken keskellä, lisää positiivista ilmapiiriä parisuhteessa lapsen syntymän jälkeen.

Pohdittavaa:

Miten olet itse huomionnut puolisoasi?

Millä keinoin olet jakanut puolisoasi kanssa lapsen hoidon, jotta molemmat saavat levätyksi?

Parisuhteen ylläpito

Parisuhdeaika on tärkeää, vaikka aika tai raha olisivatkin kortilla uudessa elämän tilanteessa.

Resursseista riippuen vanhempien on hyvä ottaa aikaa toisilleen arjen keskellä esimerkiksi, käymällä elokuvissa tai ravintolassa, ehkä jopa viikonloppulomalla.

Arki rutiinien rikkominenkin voi tuoda kaivattua vaihtelua elämään, eikä tämä vaadi suuria järjestelyjä tai rahanmenoa. Esimerkiksi, työnjakoa perheessä voi pohtia ja muuttaa, lasten päiväuniaikaan vanhemmat voivat osoittaa toisilleen hellyyttä ja läheisyyttä tai ottaa päiväunet yhteisen viltin alla.

Pohdittavaa:

Millä keinoin itse voisit ylläpitää parisuhdettasi?

Millaisia keinoja sinä voisit löytää arjen rutiinien rikkomiseen?

Pohdi myös onko sinulla puolisosi kanssa joki erityinen voimavara joka tukee parisuhdettasi?

Erilaisuuden kohtaaminen parisuhteessa

Parisuhteen luominen merkitsee kahden eri perhekulttuurin yhteensovittamista ja tämä voi aiheuttaa herkästi ristiriitoja suhteeseen.

Parisuhteissa on usein myös ikuisuusongelmia, jotka liittyvät usein erilaisuuteen esimerkiksi temperamentissa, vuorokausirytmissä tai persoonallisuuden piirteissä. Näitä ongelmia pariskunta ei voi ratkaista, mutta niiden kanssa voi oppia elämään.

Suurin osa ongelmista on kuitenkin ratkaistavissa, keskustelemalla asioista kumppanin kanssa avoimesti.

Onnellisissa suhteissa elävät osaavat käsitellä vaikeita tilanteita rauhoittumalla sekä rauhoittamalla toista ja tekemällä välillä sovintoa.

Pohdittavaa:

Kuinka sinä olet puolisesi kanssa sopinut riidat?

Millaisia eroavaisuuksia olet huomannut sinussa ja puolisesossasi?

Millä tavalla ne ovat vaikuttaneet parisuhteeseesi?

Seksuaalisuus

On luonnollista, että synnytyksen jälkeen seksi jää usein vähäksi aikaa. Lisäksi pikkulapsi perheessä aika on usein kortilla ja vanhemmat ovat uupuneita.

Synnytyksen jälkeen, naiselta vie aikaa toipua ja puolisoakin saattaa vielä aristaa ajatus seksin aloittamisesta. Liian pitkäksi aikaa ei kuitenkaan kannata venyttää, sillä kynnyks usein kasvaa odottamisen myötä.

On muistettava, että kummallakin on oikeus kieltäytyä seksistä, mutta se on hyvä tehdä niin, ettei torju tai loukkaa puolisoa.

Ennen varsinaisen yhdynnän aloittamista voi kuitenkin osoittaa hellyyttä toisellakin tapaa, kuten koskettelemalla.

Lapsen syntymän jälkeen kahdenkeskistä aikaa joutuu etsimään ja järjestämään, myös vanhemman roolista irrottautuminen vie oman hetkensä.

Parisuhteessa molemmat vanhemmat ovat vastuussa hellyyden osoituksista, avoimuudesta ja kipinän säilymisestä.

Seksuaalisuudesta ja peloista on tärkeä puhua puolison kanssa, myös neuvolassa voi ottaa asian puheeksi.



Linkkejä

- Väestöliitto <Vaestoliitto.fi>
- MLL Vanhempainpuhelin 0600 12277
- MLL Vanhempainnetti :
www.mll.fi/vanhempainnetti
- Sateenkaariperheet Ry :
www.sateenkaariperheet.fi
- Äidit irti synnytysmasennuksesta
ÄIMÄ RY www.aima.fi
- Vanhemmuuden roolikartta:
http://www.vslk.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=10&Itemid=12
- Yksinhuoltajien ja yhteishuoltajien liitto ry:
<http://www.sosiaalikallega.fi/jarjestot/yyi>
- Kataja Ry, parisuhdekursseja: <http://www.katajary.fi/>
- Kotikuntasi internet sivuilta löydät kuntasi palvelutarjonnan

Lähteet

- Ayalon, O. 1996. Selviydyn!, yhteisön tuki ja selviytyminen. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Doss, B., Rhoades, G., Stanley, S. & Markman, H. 2009. The effect of the transition to parenthood on relationship quality: An eight-year prospective study. [WWW-dokumentti]. <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2702669/?tool=pubmed>>. (Viitattu 12.11.2011).
- Ervast, J. 2012. Mistä aikaa parisuhteelle vauvaperheessä? Väestöliitto. [www-dokumentti]. <http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhde_ja_lapset/parisuhde_aja_vauvaperheessa/>. (Viitattu 8.09.2012).
- Hakulinen, T. & Pelkonen, M. 2002. Lapsiperheen arjen voimavarojen tunnistaminen. Sairaanhoidaja 5/2002.
- Hakulinen-Viitanen, T. & Pelkonen, M. 2005. Lapsiperheiden voimavarojen tunnistaminen voimavaralomakkeiden avulla. [WWW-dokumentti]. <http://www.sairaanhoidajaliitto.fi/ammattilliset_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoidaja-lehti/3_2005/muut_artikkelit/lapsiperheiden_voimavarojen_tunn/>. (Viitattu 17.10.2011).
- Hyvä ajanhallinta. 2012. MLL. [www-dokumentti]. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemman_hyvinvointi/hyva_ajanhallinta/>. (Viitattu 01.10.2012).
- Koskinen, A. 2012. Parisuhde ja riitely. [www-dokumentti]. <<http://www.terve.fi/parisuhde/parisuhde-ja-riitely>>. (Viitattu 20.10.2012).
- Kuvat: Mira Ponkilainen
- Kuvaus voimavaralähtöisistä menetelmistä. 2011. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. [WWW-dokumentti]. <http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/menetelmat/voimavaralahtoiset_menetelmat>. (Viitattu 29.8.2011).
- Lammi-Taskula, J., Karvonen, S., Ahlström, S. 2009. Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopiston kirjapaino.
- Löthma-Kilpeläinen, L. Lapsiperheen voimavarat ja voimavarojen vahvistaminen neuvolassa. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos. 2001. Pro-Gradu tutkielma.
- Marttunen, M. Riittävän hyvä vanhemmuus. Kuopion yliopisto. 2006. [WWW-dokumentti]. <http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2005/9_2005/riittavan_hyva_vanhemmuus>. (Viitattu 17.10.2012).
- Molemmat tuovat parisuhteeseen oman historiansa. 2012. Väestöliitto. [www-dokumentti]. <http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/toimiva_parisuhde/erilaisuuden_kohtaaminen/>. (Viitattu 20.10.2012).
- Niemistö, R. 2001. Vanhemmuuden roolit ja varhainen nuoruusikä (11-15 v.) s. 39-50. Kirjassa: Rautiainen, M. Vanhemmuuden roolikartta, syvennä ja sovelta. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.
- Pitkänen, V. 2009. Parisuhde vaatii lisäpanostusta vauvan syntymän jälkeen. Väestöliitto. [www-dokumentti]. <http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhde_ja_lapset/vauvan_syntyman_jalkeen/>. (Viitattu 05.10.2012).
- Rautiainen, M. 2001. Vanhemmuuden roolikartta. Helsinki: Suomen kuntaliitto.
- Riittävänhyvä äiti kelpaa. MLL. [WWW-dokumentti]. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/kipupisteita/saara_vastaa_vanhemmille/riittavan_hyva_aiti_kelpaa/>. (Viitattu 17.10.2012)
- Seksuaalisuus raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen. Väestöliitto. [WWW-dokumentti]. <http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/toimivasta_seksuaalisuudesta2/raskauden_aikana_ja_synnytyksen/>. (Viitattu 18.10.2012)
- Vanhemmuuden kaari. 2011. Mannerheimin lastensuojeluliitto. [WWW-dokumentti]. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/vanhemmuuden_kaari/>. (Viitattu 28.09.2012).
- Vanhemmuuden roolikartta. 2008. Varsinaissuomen lastensuojelunkuntayhtymä. [WWW-dokumentti]. <http://www.vslk.fi/index.php?option=com_wrapper&view=wrapper&Itemid=17>. (Viitattu 4.2.2011).
- Vanhemmuus tuo mukanaan myös stressiä. 2011. Väestöliitto. [WWW-dokumentti]. <http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/parista_perheeksi/vanhemmuuden_vaikeus/>. (Viitattu 16.1.2011).
- Voimavarat, sosiaaliset ja terveydelliset riskit ja elintoiminnot. 2012. Tampereen ammattiopisto & Oulun seudun ammattiopisto. [WWW-dokumentti]. <<http://osaavalahihoitaja2020.wikispaces.com/Voimavarat,+sosiaaliset+ja+terveydelliset+riskit+ja+elintoiminnot>>. (Viitattu 28.2.2012).
- Yhdessä eteenpäin – pieni parisuhdeopas. Väestöliitto. VL- markkinointi.
- Painatus Oy Nord Print Ab. 2012.